

# Encuentre apoyo mientras hace el duelo Con el Programa OnTrak™



El Programa OnTrak combina el entrenamiento de salud por parte de una enfermera y el apoyo de un consejero licenciado. Juntos podrían ayudarle a sentirse más fuerte y más capaz de salir adelante después de una pérdida.

Su Entrenadora de Salud y su consejero le escucharán con compasión y sin juzgarle. Le apoyarán y le alentarán, lo cual puede hacer una gran diferencia en su vida diaria. Su Entrenadora de Salud y su consejero están de su lado, con métodos que le ayudarán a lidiar con el dolor que causa perder a un ser querido.

El Programa OnTrak podría ayudarle a hacer lo siguiente:

- Continuar cuidándose a sí mismo.
- Superar la sensación de pérdida.
- Retomar los hábitos y las rutinas saludables.
- Sentirse más en control y menos abrumado.
- Tener alguien con quien hablar cuando esté listo para hacerlo.
- Aprender a celebrar la vida y los recuerdos de su ser querido.

**No está solo. Su Entrenadora de Salud y su consejero están disponibles para ayudarle a superar el dolor.**

Comuníquese con nosotros para que podamos ayudarle a comenzar a sentirse mejor.



**1-866-517-1417**

**stayontrak.com**

**contact@stayontrak.com**

Nota: OnTrak está disponible para miembros elegibles de ciertos planes de salud. Si su membresía en el plan de salud termina, ya no será elegible para el programa y los servicios de OnTrak. See reverse for English.

# Find Support as you Grieve with the OnTrak™ Program



The OnTrak program combines Care Coaching by a nurse with support from a licensed counselor. Together they may help you to feel stronger and more able to move forward after a loss.

Your Care Coach and counselor will listen to you with compassion and without judgment. They will support and encourage you, which can make a big difference in your daily life. Your Care Coach and counselor are on your side, with methods to help you cope with the grief of a loved one's passing.

The OnTrak program could help you:

- Continue to take care of yourself
- Work through feelings of loss
- Get back to healthy habits and routines
- Feel more in control and less overwhelmed
- Have someone to talk to when you're ready
- Learn to celebrate the life and memory of your loved one

**You aren't alone. Your Care Coach and counselor are there to help you work through your grief.**

Please contact us so we may help you start feeling better now.



**1-866-517-1417**

**stayontrak.com**

**contact@stayontrak.com**

Note: OnTrak is available to eligible members of select health plans. If your membership with your health plan ends, you will no longer be eligible for the OnTrak program and services.